



СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДОГО БАСКЕТБОЛИСТА



- ▶ Составление программ по тренировкам в тренажерном зале
- ▶ Рекомендованные нагрузки в недельном цикле тренировок согласно возрасту игрока
- ▶ План построения занятия по атлетической подготовке
- ▶ Специальные разминочные упражнения включающие профилактику травматизм
- ▶ Примеры тренировочных программ

ПРИМЕРЫ РЕКОМЕНДУЕМОГО КОЛИЧЕСТВА ТРЕНИРОВОК ОФП ПО ВОЗРАСТАМ

- ▶ 10-12 лет минимум 2 тренировочных занятия в неделю
- ▶ 12-14 лет минимум 3 тренировочных занятия в неделю
- ▶ 14-16 лет минимум 4 тренировочных занятия в неделю

- ▶ 10-12 лет минимум 8 раз в месяц
- ▶ 12-14 лет минимум 12 раз в месяц
- ▶ 14-16 лет минимум 16 раз в месяц



ТЕСТЫ ПО СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СИЛЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВЕСТИ ТЕСТИРОВАНИЕ

- ▶ Отжимания от пола (касаясь грудью пола) — максимальное количество повторений
- ▶ Прыжок в длину с места с 2-х ног
- ▶ Подтягивания (горизонтальные или в висе) — максимальное количество повторений
- ▶ Скручивания на пресс сидя — максимальное количество за 30 сек
- ▶ «планка» на локтях — цель простоять 2 минуты неподвижно
- ▶ Примеры тестов можно посмотреть на сайте ФБМ



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ

- ▶ Тренировки по ОФП минимум 2 раза в неделю
- ▶ Продолжительность занятия 40–45 минут
- ▶ 8–10 упражнений (включая специальную разминку)
- ▶ На каждое упражнение 3–4 подхода
- ▶ Каждый подход 10–12 повторений или 20–30 сек
- ▶ Рабочие веса 50–60% (подбираются индивидуально)
- ▶ Основной акцент на технику выполнения (обучение)



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ

- ▶ Тренировки по ОФП минимум 3 раза в неделю
- ▶ Продолжительность занятия 45-50 минут
- ▶ 10-12 упражнений (включая спец. разминку)
- ▶ На каждое упражнение 4 подхода
- ▶ Каждый подход 10 повторений или 30 сек
- ▶ Рабочие веса 60-70% (подбираются индивидуально)
- ▶ Основной акцент на технику выполнения (обучение, адаптация)



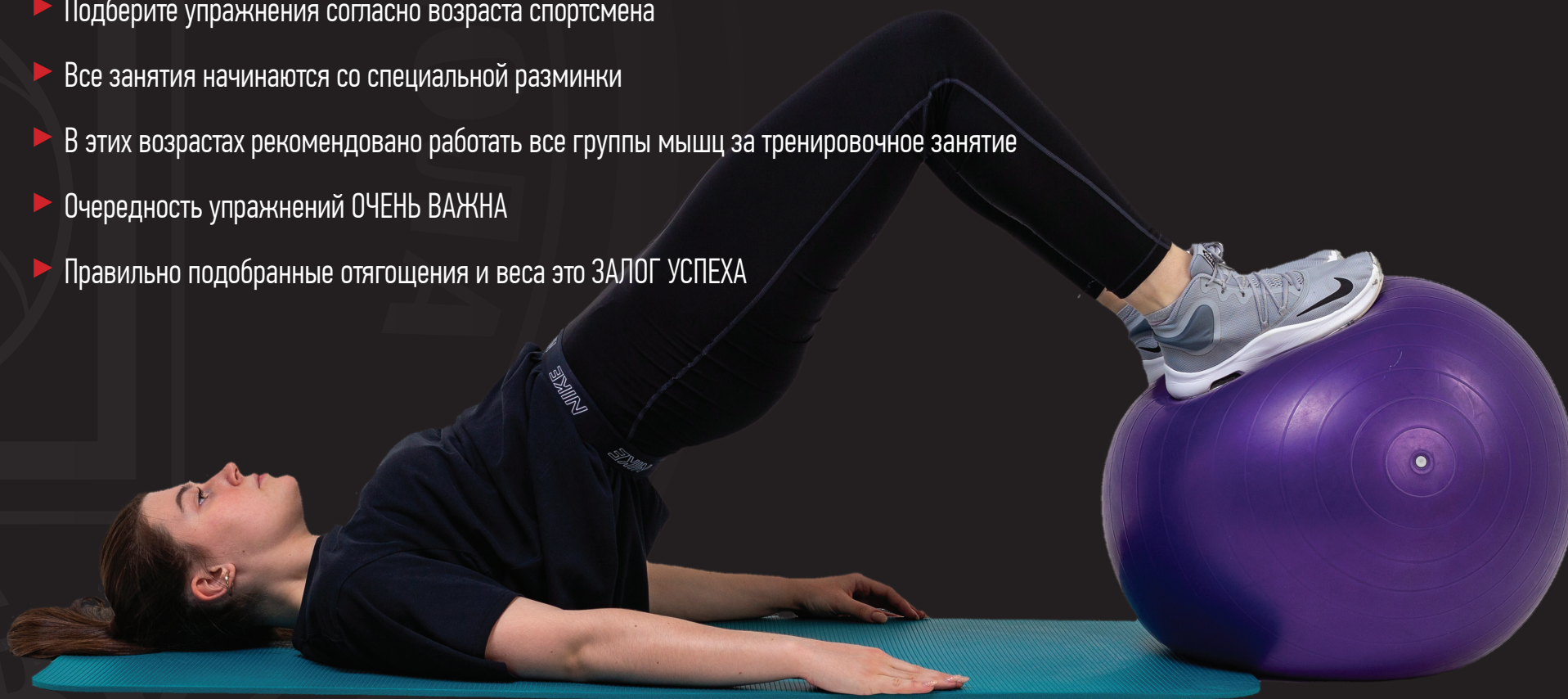
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–16 ЛЕТ

- ▶ Тренировки по ОФП минимум 4 раза в неделю
- ▶ Продолжительность занятия 50–60 минут
- ▶ 10–12 упражнений (включая спец. разминку)
- ▶ На каждое упражнение 4–6 повторений
- ▶ Каждый подход 6–10 повторений или 30 сек
- ▶ Рабочие веса 70–75% (подбираются индивидуально)
- ▶ Основной акцент на технику выполнения (адаптация, развитие)



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ПРОГРАММ

- ▶ Постоянный тренерский контроль, необсуждаемое условие
- ▶ Подберите упражнения согласно возраста спортсмена
- ▶ Все занятия начинаются со специальной разминки
- ▶ В этих возрастах рекомендовано работать все группы мышц за тренировочное занятие
- ▶ Очередность упражнений **ОЧЕНЬ ВАЖНА**
- ▶ Правильно подобранные отягощения и веса это **ЗАЛОГ УСПЕХА**



ПОРЯДОК ПОСТРОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ

1. Специальная разминка 5-8 минут, 3-4 упражнения
2. Упражнения на силу ног 15-20 мин, 2-3 упражнения
3. Упражнения на силу спины 10 мин, 1-2 упражнения
4. Упражнения на силу грудных мышц 10-12 мин, 1-2 упражнения
5. Упражнения на силу плеч и рук 10 минут, 2-3 упражнения



КАК СОСТАВЛЯТЬ ПРОГРАММУ

- ▶ Определить цель тренировки
- ▶ Выбрать из каждой группы упражнений необходимое количество и подходящих по целям тренировки
- ▶ Записать программу (она будет повторяться)
- ▶ Подобрать нагрузку согласно составу участников
- ▶ Провести минимум 6-8 тренировок для обретения навыка
- ▶ Добиваться правильного выполнения (тренерский контроль)



РАЗМИНКА И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА



“Планка” на прямых руках



“Планка” на локтях



“Планка” на локтях с попеременным подъёмом ног



“Планка” с упором на прямую руку, на локоть



Подъём таза лёжа на боку, с упором на согнутую ногу



РАЗМИНКА И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА



Подъём таза лёжа на спине зажав мяч между колен

Попеременное выпрямление ног, зажав мяч между ног, стабилизируя таз

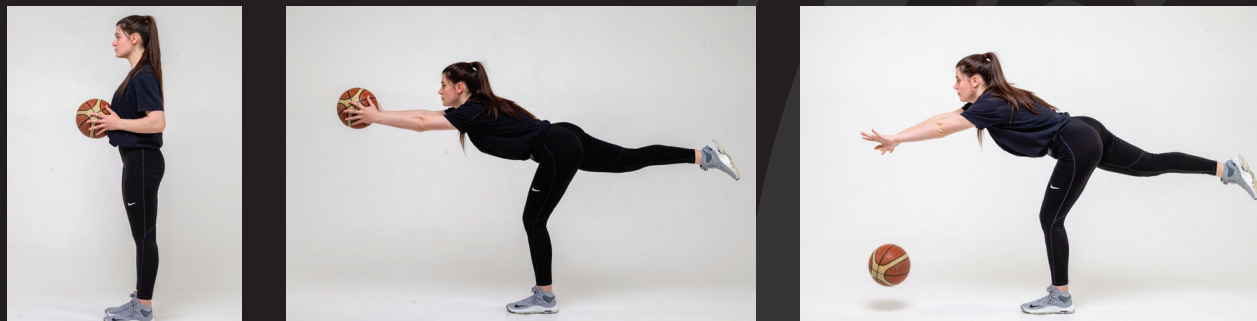


“Супермен” лёжа на фитболе



Удержание равновесия с двумя точками опоры, не касаясь пола другими частями тела

РАЗМИНКА И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА



«Ласточка» с б/б мячом и броском его в пол с последующей ловлей



Полу-приседы на 1 ноге, с касанием не опорной ногой 3-х точек.
(опора на всю стопу, полное выпрямление опорной ноги)

РАЗМИНКА И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА



Упражнение на пресс фиксацией локтя и колена б/б мячом. Подъёмы на каждую сторону по 30 секунд



«Прокатка» мяча в планке 1 рукой. Стабилизация «кора» и активация пресса. Движения вперед и назад. 10-15 раз каждой рукой

РАЗМИНКА И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

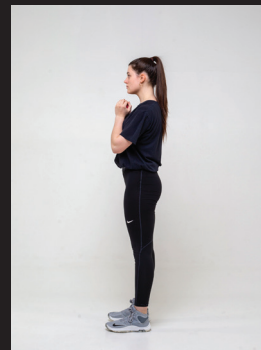
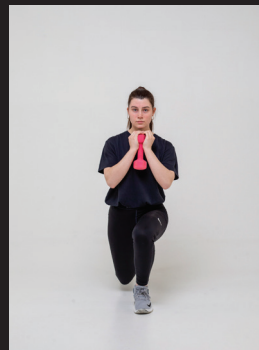


Катание фитбола в положении планка на локтях, в разные стороны, вперед и назад. 30 секунд на серию

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ НОГ



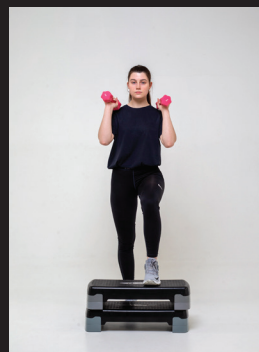
Приседания с гантелей у груди



Шаги назад с гантелей у груди



Приседания с гантелей на скамье



Подъёмы на степ или на скамью

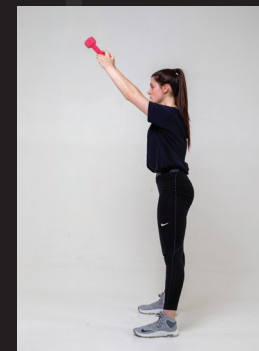
УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ НОГ



Подъёмы на тумбу с гантелями



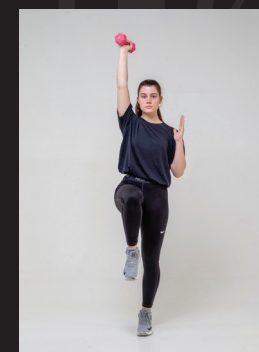
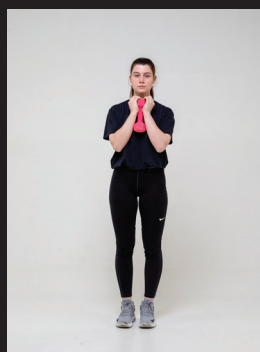
«Болгарские» приседания



Махи гантелей\гирей

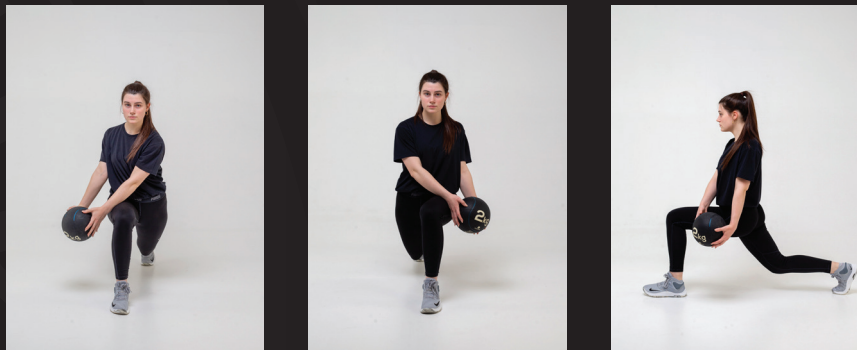


Подъёмы с гантелями и жимом



Приседания в сторону с гантелей

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ НОГ

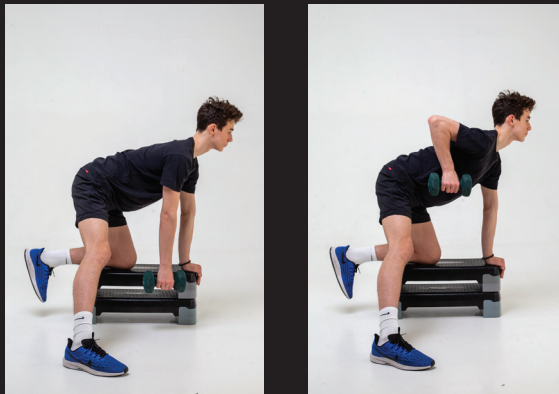


Смена ног прыжком из положения «выпада» с «медболом»



Приседания с гантелями

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ СПИНЫ



Тяга гантели в упоре на скамью



Горизонтальные подтягивания



«Гипперэкстензия» с партнером



Различные хваты для подтягиваний

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ СПИНЫ



Тяга гантели одной рукой в «планке»



Тяга гантели стоя на одной ноге с упором на скамью

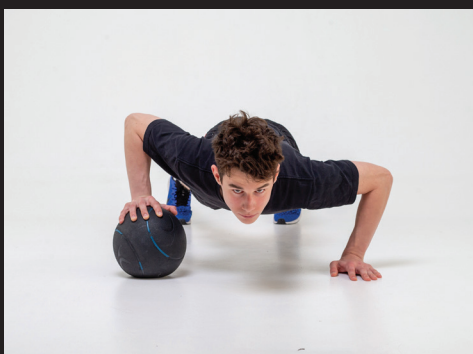
УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ ГРУДНЫХ МЫШЦ



Отжимания от пола, ноги на скамье



Жим гантелей на скамье



Отжимания от пола, перекатывая мяч



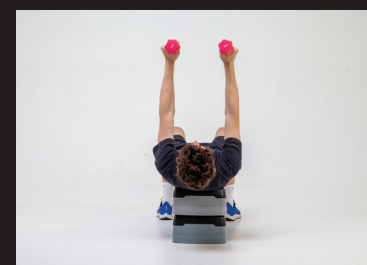
Жим гантелей на скамье попеременно

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ ГРУДНЫХ МЫШЦ



Отжимания от пола, меняя расстановку рук

Отжимания от пола с отягощением на спине



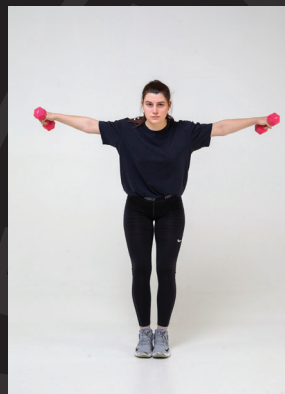
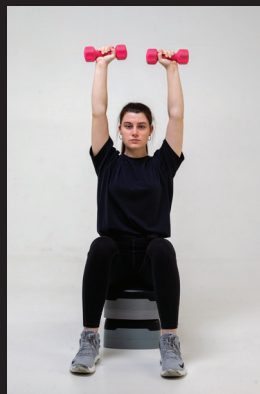
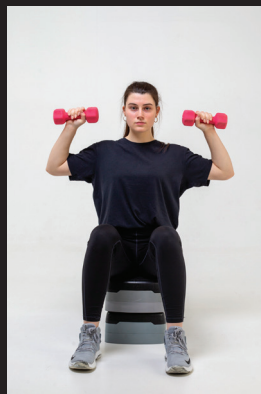
Отжимания между скамьями\платформами

Сведение-разведение рук с гантелями лежа на скамье



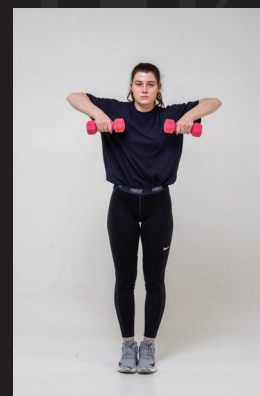
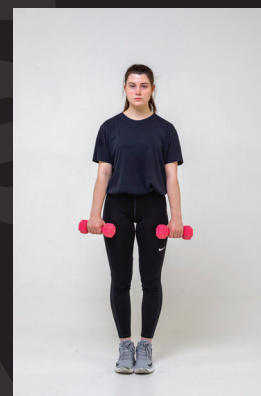
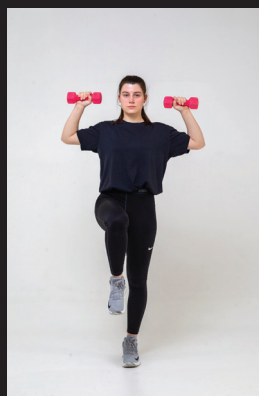
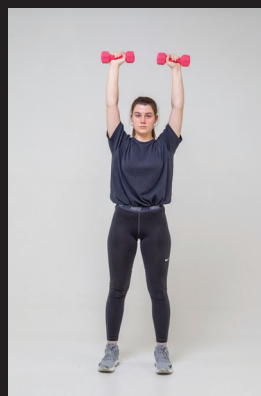
Отжимания от «фитбола» пола

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ ПЛЕЧ



Жим гантелей сидя

Разведения гантелей в стороны стоя



Жим гантелей стоя

Жим гантелей стоя на одной ноге

«Протяжка» вверх с гантелями

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ ПЛЕЧ



«Протяжка» стоя на одной ноге



«V» разведения стоя



«V» разведения в наклоне

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ РУК



Обратные отжимания от скамьи сидя (внимание к положению рук)

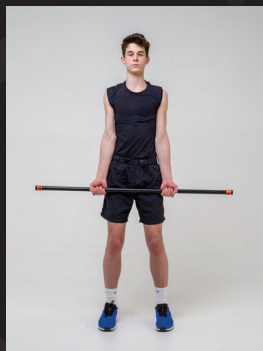


Сгибание рук с гантелями стоя



Узкие отжимания с упором на мяч

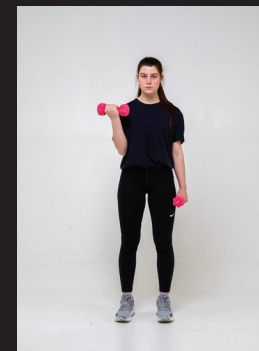
УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ МЫШЦ РУК



Сгибание рук с грифом



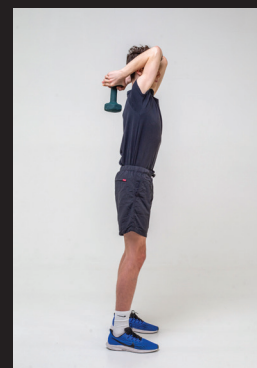
Сгибание рук с гантелями «Молот»



Сгибание рук с гантелями попеременно



«Французский» жим с гантелями лежа



«Французский» жим с гантелей стоя

ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ

- ▶ Планка на локтях — 2х30 сек
- ▶ Планка на боку с упором на прямую руку — 2х30 сек
- ▶ Любое упражнение на пресс 2х30 повторений
- ▶ Приседания с гантелями у груди 3х15 повторений
- ▶ Смена ног прыжком с медболом из положения разножка — 3х12 повторений
- ▶ Горизонтальные подтягивания 3хМАКС
- ▶ Отжимания от пола, ноги на скамье 3х15 повторений
- ▶ Разведение гантелей в стороны стоя 3х12 повторений
- ▶ Сгибание рук с гантелями стоя + отжимания от скамьи 2х12+12 повторений



ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12–14 ЛЕТ

- ▶ Планка на локтях с попеременным подъемом ног – 2 по 10 повторений
- ▶ Подъем таза лежа на боку – 3х12 повторений
- ▶ Подъем таза лежа на спине, зажав мяч между колен – 2х15 повторений
- ▶ Приседания с гантелей на скамье 3х15 повторений
- ▶ Шаги назад с гантелей у груди – 3х10 повторений каждой ногой
- ▶ Горизонтальные подтягивания 4хМАКС (различными хватами)
- ▶ Жим гантелей лежа на скамье на скамье 3х15 повторений
- ▶ Отжимания от пола перекачивая мяч 3х12 повторений
- ▶ Жим гантелей стоя 3х12 повторений
- ▶ Сгибание рук с гантелями стоя (молот) 3х10 повторений
- ▶ Отжимания от мяча 3х10 повторений



ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–16 ЛЕТ

- ▶ Планка на локтях с попеременным подъёмом ног — 2 по 10 повторений каждой
- ▶ Попеременное выпрямление ног зажав мяч между колен — 2x12 повторений
- ▶ Полу-приседу на 1 ноге с касанием 3-х точек — 2x5 повторений каждую точку
- ▶ Подъёмы на скамью с гантелями и жимом 3x10 повторений на каждую ногу
- ▶ Приседания в сторону с гантелей у груди 3x8 повторений в каждую
- ▶ Тяга гантели с упором на скамью 4x10 повторений
- ▶ Жим гантелей попеременно лежа на скамье на скамье 3x8 повторений
- ▶ Сведение-разведения гантелей лежа на скамье 3x10-12 повторений
- ▶ «V» разведения гантелей стоя 3x10 повторений
- ▶ Сгибание рук с гантелями (грифом) стоя 3x10 повторений
- ▶ «французский» жим гантелей лежа 3x12 повторений





Это пособие первое из серии методических изданий подготовленных совместно Федерацией Баскетбола города Москвы и программой «Здоровый баскетбол».

Пособие предназначено для детских тренеров по баскетболу.
Включает в себя более 60-и силовых упражнений рекомендованных для гармоничного развития юных баскетболистов.



Автор: Евгений Анатольевич Бурин

Карьера спортсмена:

Мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике (метание диска).

Чемпион Европы среди юниоров (1983), победитель Спартакиады народов СССР (1986), победитель Кубка СССР (1987).

Чемпион и обладатель Кубка Испании по американскому футболу (1995–96) как тренер по физподготовке и игрок, команда Panteras de Madrid.

Карьера тренера:

Чемпион Европы (2007) с мужской сборной России по баскетболу.

Чемпион Евролиги (2016), 5-кратный чемпион России (2014, 2015, 2016, 2017, 2018)

и 5-кратный Чемпион Единой лиги ВТБ (2014, 2015, 2016, 2017, 2018) с командой ПБК «ЦСКА».

Чемпион женской Евролиги (2007) тренер по ОФП.

Чемпион России (2007) с женской командой «Спартак» (Московская обл.)

Фотограф: Михаил Сербин

Спортсмены принимающие участие в создании пособия: Элина и Георгий